



# 趣味活動 & 体験交流 コンパッション

時間を忘れて夢中になれること、こころがなごむ時間を見つけてみませんか

R8 年 3 月		群馬県の広域的居場所づくり事業 主会場：K'BIX まえばし福祉会館（日吉町 2-17-10）		定員	申込 持ち物 （費用：無料）
3 (火)	1:30 ～2:00	北西入口花壇	花壇の手入れ（荒天時変更）除草・水やり等	当日参加 ○	○動きやすい服装 ○軍手又は薄手 ビニール手袋 ○水分補給用飲料
	2:15 ～4:00	2 階 第 2 集会室	談話室（自由にお過ごしください）		
10 (火)	2:00 ～4:00	2 階 第 2 集会室 または オンライン参加	パソコン講座 会場参加/オンライン参加 身近なパソコン操作を体験してみませんか。 オンラインでは、画面、音声 OFF でも参加可能です。 お申し込みの方へ参加情報をご連絡します。	10	ノートパソコン 筆記用具 ※オンライン：Wi-Fi 環境をご確認の上、3/7 迄にお申し込みください。
14 (土)	2:00 ～3:30	2 階 いきいき談話室	運動でココロとカラダを動かそう 理学療法士 ひとりでも自宅でする 器具のいらない 簡単！ 筋トレ体験講座	当日参加 ○	○ヨガマットまたは体の下に敷くバスタオル ○水分補給用飲料 ○汗拭きタオル ○筆記用具（適宜講座時メモ用） ●（ジーンズやベルトのあるズボンは避けて）運動できる服装でお越しください。
	終了後 ～4:30		フリータイム（自由参加） 		
17 (火)	1:30 ～3:00 3:15 ～4:00	①② 2 階第 2 集会室	コミュニケーションの時間（グループ） ① 「さわやか自己表現」 ② 談話室	当日参加 ○	筆記用具 ※対象： 概ね 20 歳以上の方、ご家族
	1:30～ 3:00 ～4:00	③④ 3 階第 2 控室	こころのいばしょ（個別） ③ 傾聴の時間（事前予約制） ④ 傾聴の時間（事前予約制）		

4 月予定： 7 火パソコン 11 土運動 14 土若者ころば 21 火壮年ころば 28 火スマイルアート/個別傾聴（要予約）

その他の活動		内容	
K'BIX まえばし 福祉会館	2 階 造形 創作室 2:00 ～4:00	3/24(火) 春の草花で寄せ植えづくり ※ワンコインで寄せ植え：500 円（容器込み） ***花かごの寄せ植え：2,000 円（容器持参） 3,000 円（容器購入）	自主活動のため、材料費実費です。 持ち物：薄手のビニール手袋、 持ち帰り用ビニール袋 申込：下記まで。 
	準備作業	随時：資料印刷、資料綴じ、チラシ作成等	
	花壇 作業	①会館利用日：花壇整備・水やり等 ②活動日以外：週 1 回程、曜日を決めて行える方	●作業しやすい服装 ●軍手 ●水分補給用飲料 ※ボランティア保険未加入の方は、 一週間前までにご相談ください。 
市内公園 花壇作業		月 1 回、公園指定日 午前中 2 時間程度 公園内の花壇作業等ボランティアに参加しています。	⑧IBASYO_COMPASSION

\* \* コンパッションは、青壮年のみなさまのココロとカラダの元気を応援しています \* \*

【お問い合わせ お申し込み】

✉ [katudo.compassion@gmail.com](mailto:katudo.compassion@gmail.com)

☎ 090-7884-7275（月～土：9:00～18:00）（①氏名 ②年齢 ③希望日・内容をおしらせください）